

ZAŽIJTE JEDINEČNÝ RELAX
V PRAVÉ FINSKÉ
VENKOVNÍ
SAUNĚ
UPROSTŘED NEJVYŠŠÍCH VRCHOLŮ JESENÍKŮ
NA CHALUPĚ **ALBERTA 1** (včetně ozvučení pro relaxační hudbu)

DOPORUČENÍ PRO SAUNOVÁNÍ



1
ALBERTA 1
SAUNOVÁNÍ



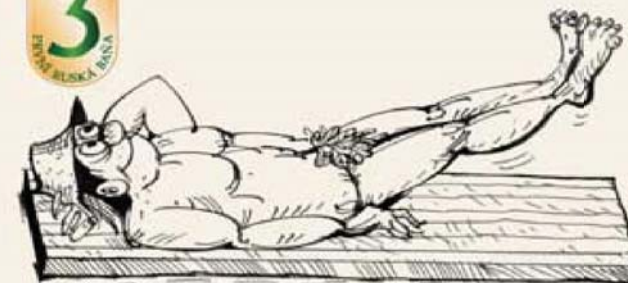
• Na začátku se myjeme, teplou vodou připravíme kůži na procedury a osušíme se

2
ALBERTA 1
SAUNOVÁNÍ



• Doporučujeme chránit hlavu a sejmout veškeré šperky a doplňky

3
ALBERTA 1
SAUNOVÁNÍ



• Prohříváme se, 2 – 3 prohřevy po 5 – 10 minutách, nohy umístujeme výše těla

4
ALBERTA 1
SAUNOVÁNÍ



• Dbáme na ochlazování, relaxujeme a doplňujeme tekutiny



5
ALBERTA 1
SAUNOVÁNÍ



• Přijímáme procedury – sůl, med, vjeniky, masáže...



6
ALBERTA 1
SAUNOVÁNÍ



• Myjeme se, závěrečný prohřev 1 – 2 minuty, odpočinek alespoň 20 minut

1. Saunování je dovoleno v minimálním počtu 2 osob !!!

2. Z hygienických důvodů je **vstup do saunovací kabiny povolen pouze bez plavek a použití ručníku nebo prostěradla je povinné.**

Zapůjčení saunovacího prostěradla je zdarma.

3. Saunování je určeno pouze osobám v dobrém zdravotním stavu. **Každý návštěvník ukutečňuje saunování na vlastní odpovědnost.**

Osobám, které ještě saunu nenavštěvovali, se doporučuje konzultace s lékařem. Osobám trpícím následujícími nemocemi je saunování zakázáno:

- závažná a rozsáhlá kožní onemocnění
- septické infekce
- akutní virové infekce (např. chřipka)
- akutní zánětlivá onemocnění vnitřních orgánů
- akutní a nedolčená tuberkulóza plic
- zánětlivá srdeční onemocnění
- akutní srdeční infarkt
- poruchy krevního oběhu
- záchvatová onemocnění, např. epilepsie
- lidé v období prvních 3 měsíců záchvatu mrtvice
- zánět žil
- těžké poruchy vegetativního nervového systému doprovázené vysokou labilitou krevního oběhu
- zánětlivá a pasivní kožní onemocnění a ekzémy

4. Saunování a užívání saunovacího domku je **zakázáno v podnapilém stavu, pod vlivem omamných látek a se zdravotními problémy**